MENU' ESTIVO - SENZA LATTOSIO -				
LUNEDI'	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
1° SETTIMANA				
Risotto con piselli	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al ragù bianco	Insalata di riso/farro tonno e pomodorini
Frittata con patate (con latte senza lattosio)	Ricotta senza lattosio	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di legumi (con ricotta senza lattosio)	Merluzzo gratinato
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'ortolana	Pasta/orzo e legumi	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro e melanzane
Bocconcini di pollo al limone (con latte senza lattosio)	Polpette di platessa	Mozzarella senza lattosio	Straccetti di vitello	Uova strapazzate
Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine trifolate (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta al ragù di carne	Pasta e legumi	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta/farro alle verdure miste	Risotto alle zucchine
Burger di legumi	Frittata semplice (con latte senza lattosio)	Ciliegine di mozzarella senza lattosio	Straccetti di tacchino	Crocchette di merluzzo
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga, pomodori e carote	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Cous Cous/ Pasta con zucchine	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e lenticchie	Risotto alle carote
Polpette di vitello al pomodoro (con latte senza lattosio)	Bocconcini di pollo croccanti (con latte senza lattosio)	Hamburger di platessa	Frittata sempice (con latte senza lattosio)	Tocchetti di parmigiano reggiano
Patate lesse (o ortaggi/verdure di stagione)	Verdure miste di stagione (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)

Ad ogni pasto:
° PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale
° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana
° ACQUA

Tabella 22 Cibi da evitare e sostituzioni Intolleranza Lattosio

Categoria	Cibi da evitare	Sostituzioni / Indicazioni
Formaggi Freschi	Mozzarella, robiola, caprino, stracchino, certosino, mascarpone, ricotta, fiocchi di latte.	Yogurt e formaggi freschi esplicitamente etichettati come "delattosati" o "senza lattosio" o formaggi DOP naturalmente privi di lattosio
Secondo piatto	Salumi con lattosio aggiunto, carni marinate nel latte, preparazioni panate precotte.	Carne e pesce freschi, uova, legumi, affettati garantiti senza lattosio dal fornitore.
Contorni e Dolci	Verdure gratinate con formaggio fresco, purè classico	Verdure al naturale, purè con latte ad alta digeribilità (H.D.)
Basi e Dolci	Latte, burro, panna, besciamella classica. Dolci o biscotti contenenti latte	Olio EVO, latte ad alta digeribilità (H.D.), bevande vegetali (riso, soia). Dolci con latte senza lattosio o dolce privo di latte o frutta fresca

AZIENDA U.S.L. TERAMO
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE